

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Peserta didik di SMA memasuki masa *late adolescence* yang berada pada rentang usia 15-18 tahun. Santrock (2007) menjelaskan, remaja mengalami berbagai perubahan yang mencakup kognitif, biologis dan sosio-emosional. Remaja memiliki emosi yang labil dan menjadi lebih sensitif. Banyak keinginan dan harapan yang dimiliki oleh remaja pada masa ini. Dalam lingkungan pembelajaran sehari-hari di sekolah misalnya, tidak jarang peserta didik memiliki keinginan besar untuk berkompetisi.

Setiap individu memiliki tugas perkembangan sesuai dengan tahapan usia yang perlu dipenuhi untuk mencapai kesejahteraan, kebahagiaan dan kepuasan hidup dirinya. Proctor, Linley & Maltby (2008) menyimpulkan bahwa kepuasan hidup menguntungkan bagi kehidupan anak – anak dan remaja dan berperan sebagai penyangga melawan efek negatif stress, permasalahan – permasalahan dan gangguan – gangguan psikologis. Pada proses pencapaian kebahagiaan, kesejahteraan dan kepuasan hidupnya, peserta didik dapat menemukan hambatan.

Hal di atas sejalan dengan pendapat Yusuf (dalam Supriatna, 2011, hlm.61) yang mengemukakan peserta didik sedang berada dalam proses menjadi (*becoming*) dan berkembang, dimana dalam prosesnya niscaya tidak selalu berjalan dalam alur linier, lurus atau searah dengan potensi, harapan serta nilai – nilai yang dianut.

Penilaian terhadap segala ketidaksempurnaan, kegagalan, kekurangan dan kesulitan yang dialami peserta didik seyogyanya tidak membuat peserta didik bersikap dan melakukan tindakan yang menghambat dirinya untuk berkembang. Kegagalan, kekurangan, kesulitan, ketidaksempurnaan yang dihadapi peserta didik seyogyanya dapat dimaknai dan ditangani peserta didik yang dijelaskan oleh Kartadinata (2011) sebagai diri (*self*) yang memiliki daya atau potensi.

Peserta didik dapat mengalami ketidaksempurnaan, kegagalan, kesulitan dalam hidup yang dapat mengganggu prosesnya untuk berkembang. Persoalan-persoalan yang muncul pada remaja dapat disebabkan dari keterampilan yang belum ajeg dalam menyikapi situasi sulit seperti kegagalan, kesulitan ataupun ketidaksempurnaan dalam proses perkembangan.

Salah satu faktor kepribadian yang terbukti berhubungan dengan kepuasan hidup yaitu dengan *self-compassion*. *Self-compassion* adalah pemahaman tanpa kritik pada masa – masa sulit seperti kegagalan, kesedihan, penderitaan, ketidakmampuan diri, tantangan hidup dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya.

Lebih spesifik, *self-compassion* (Neff, 2003) didefinisikan sebagai keterhubungan dari kebaikan diri (*self kindness*), rasa kemanusiaan (*common humanity*) dan penuh kesadaran (*mindfulness*).

Self-kindness merupakan kemampuan individu untuk bersikap ramah terhadap diri sendiri saat mengalami kesulitan/kegagalan. *Self-kindness* akan terhalang oleh *self-judgment* yakni sikap menghakimi diri sendiri ketika mengalami kegagalan/penderitaan.

Common humanity merupakan sikap dalam memandang kesulitan/kegagalan sebagai hal yang wajar dialami oleh setiap manusia, hal ini akan terhalang oleh *isolation* atau perasaan individu yang merasa terpisah dari orang lain akibat rasa sakit atau frustrasi yang dideritanya.

Mindfulness yaitu sikap menerima pemikiran dan perasaan yang dirasakan saat ini tanpa menghakimi, membesar-besarkan ataupun menyangkal aspek – aspek yang tidak disukai baik di dalam ataupun di luar dirinya. *Mindfulness* akan terhalang oleh *over-identification* atau kecenderungan individu yang terpaku pada semua kesalahan dirinya, serta bersikap berlebihan saat merenungkan keterbatasan yang dimilikinya.

Pengembangan *self-compassion* pada peserta didik menjadi penting mengingat dalam proses perkembangannya, peserta didik dapat mengalami hambatan. Winkel (1997, hlm.45) memaparkan, apabila kesulitan pribadi terus

berlangsung dan tidak dapat diselesaikan maka kebahagiaan hidup akan terancam dan menimbulkan gangguan mental.

Komponen dalam *self-compassion* jika dimiliki secara utuh dapat membantu peserta didik dalam menyikapi setiap permasalahan, kesulitan ataupun kegagalan. Sehingga peserta didik tidak lari pada perilaku salah suai atau *maladjustment* ketika menghadapi masalah.

Diharapkan dengan memiliki *self-compassion* yang baik, peserta didik dapat membantu diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, ketidaksempurnaan bahkan kegagalan serta memiliki keterampilan dalam menyikapi masalah.

Penelitian Neff (2009) mengungkapkan banyak pengaruh positif yang muncul dengan memiliki *self-compassion*, antara lain tingginya tingkat kepuasan hidup, *emotional intelligence* yang lebih baik, kebijaksanaan, kebahagiaan, rasa optimis, inisiatif personal serta rendahnya tingkat depresi, rasa cemas dan rasa takut akan kegagalan.

Tugas – tugas perkembangan peserta didik yang harus dilalui dalam keseluruhan proses hidupnya, hendaknya dapat dicapai demi mencapai kepuasan, kebahagiaan serta kesejahteraan hidup. Upaya untuk membantu tercapainya hal tersebut, salah satunya melalui peran sekolah.

Menurut Havighurst (dalam Yusuf, 2004, hlm.165), sekolah mempunyai peran atau tanggung jawab penting dalam membantu para peserta didik mencapai tugas perkembangannya. Sehubungan dengan hal ini, sekolah seyogyanya berupaya untuk menciptakan iklim yang kondusif, atau kondisi yang dapat memfasilitasi peserta didik untuk mencapai tugas perkembangannya.

Pernyataan di atas menyiratkan bahwa sekolah menjadi salah satu lingkungan yang idealnya dapat membantu mencapai kesejahteraan peserta didik. Pendapat tersebut ditegaskan oleh Nurihsan (2007, hlm.1),

pendidikan yang bermutu di sekolah adalah pendidikan yang menghantarkan peserta didik pada pencapaian standar akademis yang diharapkan dalam kondisi perkembangan diri yang sehat dan optimal yang meliputi: a) mencapai pola hubungan yang baik dengan teman sebaya dalam peranannya sebagai pria atau wanita; b) memantapkan nilai dan cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas; c) mengenal gambaran dan mengembangkan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial dan

ekonomi, serta d) mengenal gambaran dan mengembangkan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial dan ekonomi.

Kegiatan pendidikan perlu menjamin setiap peserta didik secara pribadi mendapat pelayanan sehingga dapat berkembang secara optimal, bukan hanya mencakup kegiatan instruksional atau pengajaran. Surya (dalam Solehuddin, 2008, hlm.5) menyatakan bahwa untuk tercapainya pribadi yang berkembang, kegiatan pendidikan hendaknya bersifat menyeluruh.

Salah satu kegiatan pendidikan yang baik ditandai dengan adanya bimbingan sebagai pelayanan pribadi untuk peserta didik. Kartadinata (dalam Solehuddin, 2008, hlm.5) memandang bimbingan sebagai strategi upaya khusus dalam pendidikan yang dapat menyentuh dunia kehidupan individual peserta didik.

Pada hakikatnya, bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada individu. Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan salah satu upaya pedagogis dan normatif dalam rangka mewujudkan perkembangan peserta didik yang optimal. Kartadinata (2011, hlm. 48) mengemukakan,

ketika berbicara bimbingan dan konseling sama halnya dengan pendidikan. Tidak akan pernah lepas dari pembicaraan tentang hakikat manusia. Keberadaan bimbingan secara terintegrasi di dalam pendidikan mengandung arti, upaya bimbingan dan pendidikan terarah kepada tujuan yang sama, yakni membantu manusia mencapai kemandirian dan mampu menolong diri sendiri.

Kontribusi bimbingan dan konseling di sekolah sebagai suatu kegiatan profesi yang menawarkan jasa berdasar pada keilmuan merupakan perwujudan fungsi bimbingan dan konseling terutama dalam fungsi preventif dan developmental. Hal ini ditegaskan oleh pendapat Prayitno (2006, hlm.179) “sumbangan berbagai ilmu kepada bimbingan dan konseling tidak hanya terbatas kepada pembentukan dan pengembangan teori – teori bimbingan dan konseling, melainkan juga kepada praktek pelayanannya”.

Winkel (1997, hlm.68) menyebutkan tujuan dari layanan bimbingan dan konseling merupakan perkembangan kepribadian secara optimal. Lebih lanjut, Winkel (1997, hlm.68) mengemukakan dalam mengembangkan diri sendiri individu harus memahami diri, memahami lingkungan hidupnya, membangun cita – cita yang ingin dicapai, menimbang berbagai dorongan

motivasional yang terdapat dalam diri sendiri, mempertimbangkan berbagai alternatif yang terbuka bagi dirinya, serta mengadakan evaluasi atas diri sendiri dan arah kehidupannya sendiri.

Bimbingan pribadi bertujuan untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah – masalah yang berhubungan dengan pribadi peserta didik menyangkut pengetahuan, penilaian, pengharapan, cara pandang baik tentang fisik, psikis maupun sikap yang dimiliki peserta didik dan membantu peserta didik mencapai tugas – tugas perkembangannya secara optimal.

Nurihsan (2003, hlm.21) mengemukakan, bimbingan pribadi diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah – masalah dirinya.

Sama halnya dengan yang diungkapkan oleh Yusuf (2009, hlm. 53) bimbingan pribadi merupakan proses bantuan untuk memfasilitasi peserta didik agar memiliki pemahaman karakteristik dirinya, kemampuan mengembangkan potensi dirinya dan memecahkan masalah – masalah yang dialaminya.

Winkel (1997, hlm.119) menjelaskan bahwa program bimbingan adalah suatu rangkaian kegiatan bimbingan yang terencana, terorganisasi dan terkoordinasi selama periode tertentu. Program bimbingan dan konseling berfungsi sebagai pedoman pelaksanaan kegiatan bimbingan.

Upaya yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling / konselor sekolah dalam pengembangan *self-compassion* peserta didik salah satunya adalah menyusun program dan menerapkan program bimbingan yang telah dirancang sehingga guru bimbingan dan konseling / konselor sekolah dapat membantu peserta didik dalam mengembangkan *self-compassion* menjadi lebih baik.

Upaya untuk pengembangan *self-compassion* untuk peserta didik dapat melalui layanan bimbingan pribadi. Pada hakikatnya sifat *compassion* atau welas asih telah dimiliki sebagai fitrah setiap individu tidak terkecuali peserta didik. Bimbingan pribadi diasumsikan sebagai layanan yang dapat digunakan untuk membantu mengembangkan *self-compassion* peserta didik.

Dari penuturan di atas, peneliti menganggap perlu adanya penelitian yang difokuskan pada penyusunan rancangan program bimbingan pribadi untuk pengembangan *self-compassion* peserta didik.

1.2 Identifikasi dan Perumusan Masalah Penelitian

Penelitian Anggraeni & Kurniawan (2011) merekomendasikan usaha peningkatan kepuasan hidup melalui *self-compassion* pada generasi muda, hal ini penting dilakukan karena kepuasan hidup secara ilmiah terbukti bekerja sebagai salah satu kekuatan psikologis protektif dan penyangga melawan pengaruh – pengaruh buruk kehidupan bagi generasi muda.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara tidak berstruktur dengan guru BK di salah satu SMA swasta di Kabupaten Bandung Barat Tahun Ajaran 2015/2016 pada 27 Maret 2015, beberapa fenomena yang ada pada peserta didik di lokasi penelitian diantaranya kondisi rata – rata peserta didik yang berada pada status sosial-ekonomi menengah ke bawah, permasalahan peserta didik yang berasal dari keluarga disfungsi/ataupun *broken home*, peserta didik yang mengikuti program mondok/pesantren (*boarding school*) sehingga menjalani kegiatan belajar dengan kondisi jauh dari orang tua.

Beberapa fenomena di atas memperlihatkan gambaran situasi / masa – masa sulit yang dihadapi dan dialami peserta didik di lokasi penelitian. Belum terdapat penelitian berkenaan dengan pengembangan *self-compassion* baik itu berupa program/*training*/ strategi lainnya yang secara khusus diarahkan untuk peserta didik. Diharapkan dengan memiliki *self-compassion* yang baik, peserta didik dapat mengatasi emosi – emosi negatif yang menghambat perkembangan serta rasa pesimis akan kesuksesan.

Penelitian Rusli (2015) pada remaja akhir di organisasi pemuda “X” Bandung menunjukkan sebesar 63,6% memiliki *self-compassion* yang rendah dan sisanya sebesar 36,4% memiliki *self-compassion* yang tinggi. Penelitian *self-compassion* di Indonesia dengan objek peserta didik diantaranya adalah penelitian Ramadhani dan Nurdibyanandaru (2014) menunjukkan *self-compassion* memiliki hubungan positif pada kompetensi emosi remaja akhir.

Penelitian Rasydihutami (2014) yang meneliti derajat *self-compassion* pada peserta didik dengan budaya sunda di SMA “X” di Kota Bandung, hasil penelitiannya menunjukkan 44% peserta didik memiliki *self-compassion* yang tinggi dan sisanya 56% peserta didik memiliki *self-compassion* yang rendah. Penelitian Vetriana (2014) yang meneliti derajat *self-compassion* pada peserta didik dengan etnis tionghoa yang menunjukkan sebesar 75% peserta didik memiliki *self-compassion* yang rendah serta 25% peserta didik memiliki *self-compassion* yang tinggi.

Penelitian di atas menunjukkan sebagian besar remaja masih memiliki *self-compassion* yang rendah. Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara tidak terstruktur di lokasi penelitian Tahun Ajaran 2015/2016, belum terdapat gambaran *self-compassion* serta belum terdapat layanan yang diberikan untuk pengembangan *self-compassion* di sekolah tersebut.

Dalam membuat suatu layanan bimbingan dan konseling untuk pengembangan *self-compassion*, perlu diketahui terlebih dahulu gambaran – gambaran yang diperlukan untuk mendukung pengembangan program. Hal tersebut dapat diungkap dengan melaksanakan kegiatan pengukuran kebutuhan (*need assessment*) serta memperhatikan kondisi lingkungan sekolah untuk menunjang terselenggaranya program bimbingan yang layak dan memungkinkan untuk diterapkan.

Bentuk layanan untuk membantu peserta didik dalam pengembangan *self-compassion* dapat diakomodasi dengan melaksanakan layanan bimbingan pribadi, sebagaimana pendapat Winkel (1997, hlm.45) yang mengungkapkan bimbingan pribadi adalah bimbingan untuk membantu menghadapi dan mengatasi kesulitan – kesulitan pribadi. Apabila kesulitan pribadi terus berlangsung dan tidak dapat diselesaikan maka kebahagiaan hidup akan terancam dan menimbulkan gangguan mental.

Dari pemaparan di atas, menarik perhatian peneliti untuk membuat program bimbingan pribadi untuk pengembangan *self-compassion* peserta didik di lokasi penelitian Tahun Ajaran 2015/2016 dengan mempertimbangkan kondisi dan kebutuhan yang ada di sekolah tersebut.

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang telah dikemukakan, maka secara rinci pertanyaan penelitian dijabarkan sebagai berikut:

1. Bagaimana kecenderungan umum serta kecenderungan komponen *self-compassion* peserta didik di lokasi penelitian?
2. Bagaimana kondisi objektif program bimbingan dan konseling yang telah dijalankan sebelumnya di lokasi penelitian?
3. Seperti apa program bimbingan pribadi yang layak dan sesuai untuk pengembangan *self-compassion* peserta didik serta dapat diterapkan di lokasi penelitian?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah merancang program bimbingan pribadi untuk pengembangan *self-compassion* peserta didik di lokasi penelitian Tahun Ajaran 2015/2016 yang dinilai layak oleh pakar dan praktisi Bimbingan dan Konseling. Secara spesifik tujuan penelitian yaitu:

1. Menemukan kecenderungan umum dan kecenderungan komponen *self-compassion* peserta didik di lokasi penelitian.
2. Mengetahui kondisi objektif program bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan sebelumnya di lokasi penelitian.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Memperoleh kecenderungan *self-compassion* peserta didik serta upaya pengembangannya dan menambah khasanah penelitian bimbingan dan konseling.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peserta didik, mendapatkan bimbingan untuk pengembangan *self-compassion* sesuai dengan usia dan tahap perkembangan.
2. Bagi guru BK / konselor dapat mengetahui kecenderungan *self-compassion* peserta didik serta memanfaatkan program bimbingan yang telah dirancang untuk pengembangan *self-compassion* peserta didik.

3. Bagi peneliti selanjutnya, memperluas penelitian bimbingan dan konseling serta implikasinya pada *self-compassion* peserta didik dan dikembangkan lebih lanjut.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi penulisan ini terdiri dari BAB I yang terdiri dari latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta penjelasan struktur organisasi penulisan. BAB II merupakan penjelasan telaah pustaka yang relevan untuk penelitian. BAB III mengemukakan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. BAB IV merupakan temuan dan pembahasan penelitian yang telah dilaksanakan serta BAB V merupakan penutup yang memberikan simpulan atas seluruh rangkaian penelitian serta rekomendasi.